

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap orang mengembangkan kemampuan dan potensi dirinya dengan mempelajari berbagai hal, salah satunya melalui jalur pendidikan sampai ke jenjang perguruan tinggi. (Purwati & Rahmandani, 2018). Santrock (2012) menyatakan seorang individu yang memasuki perguruan tinggi dapat memilih bidang ilmu yang ingin didalami, memiliki banyak waktu untuk *bergaul* dengan teman-teman, mendapat lebih banyak kebebasan karena berkurangnya pantauan dari orang tua, dan memiliki tantangan yang lebih besar pada tugas-tugas akademis.

Kegiatan di dalam kampus, mahasiswa dapat memilih berbagai kegiatan yang bisa menunjang kemampuannya baik dalam *soft skill*, keterampilan, minat, bakat ataupun yang lainnya. Salah satu kegiatan yang bisa menunjang *soft skill* mahasiswa adalah menjadi seorang asisten dosen dalam sebuah mata kuliah.

Menjadi seorang asisten mata kuliah praktikum bagi mahasiswa merupakan suatu pengalaman berharga karena mahasiswa akan memperoleh *skill/keterampilan* tambahan dalam bidang pendidikan, sosial dan organisasi yang nantinya akan dibutuhkan untuk melangkah ke dunia kerja. Selain bertugas untuk membantu dosen dalam proses berjalannya praktikum, asisten mata kuliah praktikum juga menjadi media penghubung antara dosen dan mahasiswa. Usia yang tidak terpaut jauh dengan mahasiswa tentunya menjadikan asisten lebih dekat secara emosional dengan mahasiswa. Meski demikian, asisten harus tetap

menjaga integritasnya untuk mencegah kurangnya rasa tanggung jawab mahasiswa terhadap mata kuliah praktikum yang bersangkutan.

Menurut Mawardi (2011) asisten mata kuliah praktikum terbentuk secara organisasional, dimana di dalamnya terdapat struktural kepemimpinan, anggota yang saling berinteraksi satu sama lain, masing-masing memiliki fungsi yang berbeda namun memiliki satu tujuan yang sama yaitu untuk membantu dosen dalam mengedukasi mahasiswa mengenai praktikum yang akan mereka lakukan pada mata kuliah praktikum yang mahasiswa ambil.

Sama seperti individu lainnya, asisten mata kuliah praktikum merupakan makhluk sosial yang memiliki dinamika psikologis yang terdiri dari dimensi kognitif, afektif, dan konatif. Hal ini menjadikannya sebagai makhluk berkehendak bebas disamping kapasitas dirinya sebagai asisten mata kuliah praktikum. Meskipun asisten menjalankan kewajibannya secara berkelompok, ada saja anggota yang mengalami kelelahan fisik dan mental atau *burnout*.

Peneliti telah melakukan survey dengan menggunakan skala *burnout*, aitem-aitem dibuat berdasarkan aspek-aspek pada *burnout* yang sesuai dengan pernyataan dari Maslach (1982) untuk mengidentifikasi *burnout* pada asisten mata kuliah praktikum. Skala *burnout* ini menggunakan skala pengukuran yang digunakan oleh Maria Ulfa dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Musik Shalawat terhadap Penurunan Burnout Karyawan pada tahun 2008. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas, uji koefisien reliabilitas skala ini yaitu 0,923. Hasil tersebut menunjukkan hasil bahwa data yang diperoleh reliabel dan memenuhi syarat untuk digunakan sebagai alat ukur dalam pengambilan data.

Peneliti melakukan 2 kali survey, yang pertama dilakukan di akhir semester ganjil tahun ajaran 2018/2019. Berdasarkan survey yang dilakukan kepada 35 orang asisten dari 89 orang asisten mata kuliah praktikum, hasil yang diperoleh dari sampel yang diambil untuk menjadi responden survey terindikasi mengalami *burnout* yakni sebanyak 29% mengalami *burnout* tingkat rendah, 68% mengalami *burnout* tingkat sedang dan 3% mengalami *burnout* tingkat tinggi.

Kemudian di awal semester genap tahun ajaran 2018/2019 peneliti melakukan survey lagi dengan menggunakan skala *burnout* yang sama. Berdasarkan survey yang dilakukan kepada 31 orang asisten dari 84 orang asisten mata kuliah praktikum, hasil yang diperoleh dari sampel yang diambil untuk menjadi responden survey terindikasi mengalami *burnout* yakni sebanyak 26% mengalami *burnout* tingkat rendah dan 74% mengalami *burnout* tingkat sedang.

Berdasarkan hasil kedua survey diatas, didapatkan hasil yang berbeda. Menurut peneliti, hal tersebut disebabkan karena survey pertama dilakukan di akhir semester, dimana asisten-asisten tersebut sudah mendapatkan banyak stresor dari tugasnya sebagai asisten sehingga asisten yang mengalami *burnout* lebih banyak dibandingkan dengan hasil survey kedua yang dilakukan pada saat awal semester.

Berdasarkan analisis dari peneliti, asisten mengalami *burnout* disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi timbulnya *burnout* seperti banyaknya tugas/tanggung jawab yang ada, batas waktu yang relatif sedikit dll. Hal ini didukung oleh hasil wawancara peneliti terhadap salah satu asisten mata kuliah praktikum yang berinisial R, R mengatakan:

“kan tugas-tugas saya yang datang banyak berturut-turut dan sering harus ditunda-tunda gitu mas, karena saya juga harus menyelesaikan tugas-tugas kuliah yang lain mas, akhirnya menumpuk dan saya jadi stres sendiri gitu mas mikirin tugas-tugas tersebut, apalagi kalo waktu udah mendekati batas waktu yang diberikan. Apalagi di waktu-waktu praktikum, pikiran dan energi saya tambah terkuras banyak mas”.

Selain itu juga Maslach (1982) mengatakan bahwa individu yang memiliki konsep diri rendah lebih rentan terhadap *burnout*. Salah satu aspek pada Konsep Diri yang berhubungan dengan *Burnout* adalah aspek diri psikologi. Ia menggambarkan bahwa karakteristik individu yang memiliki konsep diri rendah yaitu tidak percaya diri. Mereka pada umumnya dilingkupi oleh rasa takut sehingga menimbulkan sikap pasrah. Dalam bekerja, mereka tidak yakin sehingga menimbulkan beban kerja berlebihan yang berdampak pada terkurasnya sumber diri. Penilaian diri yang negatif ini menyebabkan mereka lebih menitikberatkan perhatian pada kegagalan dalam setiap hal sehingga menyebabkan perasaan yang tak berdaya dan apatis. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara peneliti dengan salah satu asisten mata kuliah praktikum berinisial N yang mengatakan:

“aku dulu pernah mas ngalamin dititik gak percaya diri sebagai asisten. Dulu aku pernah kesulitan mengikuti dan memahami materi-materi yang akan diberikan dan dijelaskan di perkuliahan dan asistensi, sehingga itu membuat aku jadi tidak percaya diri dan selalu takut mencoba untuk menjelaskan materi karena takut salah dalam menyampaikan materinya. Akhirnya aku selama beberapa bulan merasa tidak percaya diri, tidak nyaman, tidak bisa menjadi asisten yang baik dan tidak bisa menjalankan tugas-tugas asisten sebagaimana seharusnya”.

Hasil survey dan wawancara di atas sesuai dengan yang dinyatakan oleh Rahayu (2017) yaitu mahasiswa yang bekerja paruh waktu sebagai pendamping guru (dosen) tidak sedikit, ini dilakukan untuk menambah pengetahuan,

kemampuan dalam memberikan materi serta mengisi waktu luang. Adakalanya mahasiswa tidak dapat membagi waktu dan pikiran antara bekerja dan menyelesaikan tugas kuliah sehingga hal ini dapat menimbulkan permasalahan bagi individu tersebut. Mahasiswa yang bekerja sebagai pendamping guru (dosen) harus dapat membagi waktu antara memikirkan metode pembelajaran dan memikirkan bagaimana dapat menyelesaikan tugas kuliah, hal ini membuat mahasiswa mengalami kelelahan fisik dan kelelahan emosi sehingga dapat menyebabkan kurang maksimal dalam memberikan pendampingan dan pengajaran.

Burnout adalah kelelahan secara fisik maupun mental yang di dalamnya terdapat konsep diri yang negatif, berkurangnya konsentrasi serta perilaku kerja yang negatif (Pines & Maslach, 1978). Dengan kata lain, *burnout* adalah kelelahan fisik ataupun mental yang menyebabkan mudarnya konsentrasi dan sikap kerja yang negatif sehingga membuat keadaan tidak menyenangkan, kaku, rasa tanggung jawab menjadi berkurang dan menyebabkan pemberi pelayanan tidak mau terlibat dengan lingkungannya yang dapat berpengaruh pada kinerja yang menjadi tidak maksimal. Menurut Harnida (2015) *burnout* juga dipengaruhi oleh ketidaksesuaian antara upaya yang dilakukan dengan hasil pekerjaannya.

Menurut Pines dan Maslach (1978) *burnout* merupakan kelelahan fisik, emosional dan mental yang disebabkan oleh keterkaitan keadaan dengan tuntutan emosional dalam jangka yang panjang. Robbins (2004) mengatakan bahwa stres kerja adalah keadaan dimana terdapat ketegangan emosional serta tanggung jawab kerja yang berlebih sehingga dapat menghambat kinerja seseorang. Artinya ialah

burnout merupakan kelelahan fisik, emosional dan mental yang disebabkan oleh stresor emosional dalam jangka waktu yang lama. Menurut Sulis dan Anisah (2011) kejenuhan kerja (*burnout*) adalah kondisi fisik, emosi dan mental yang sangat menurun dan disebabkan oleh lingkungan kerja yang sangat menentukan kinerja seseorang.

Penelitian yang dilakukan oleh Lucia Dimunova membuktikan bahwa perbedaan antara lamanya pengalaman kerja tidak linier dengan sindrom *burnout* (Dimunova, Soosova, & Mohnyanszki, 2018). Sebenarnya, *burnout* telah dideskripsikan dan didiskusikan sebagai sebuah fenomena yang spesifik pada sektor pelayanan, dan terutama pada kesehatan, pendidikan, pekerjaan sosial, terapi psikologis, dan sebagainya. (Schaufeli, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Muse, Love dan Christensen (2016) menunjukkan bahwa perubahan signifikan dalam skor rata-rata dari kelompok perlakuan untuk kelelahan (*burnout*) yang dikombinasikan dengan penurunan yang signifikan dalam depresi menunjukkan bahwa perawatan rawat jalan intensif selama seminggu lebih efektif.

Berdasarkan perspektif psikologi belajar, *burnout* merupakan hasil produk dari ekspektasi yang salah terhadap *reinforcement*, *outcome*, dan *efficacy*. Dalam hal ini individu menetapkan harapan keberhasilan individu yang terlalu tinggi yang sulit dicapai berdasarkan kemampuan yang dimilikinya. Tingginya standar keberhasilan pribadi sangat berkaitan dengan konsep diri. Maslach (1982) mengatakan bahwa individu yang mengalami *burnout* memiliki konsep diri yang rendah.

Individu dengan konsep diri yang tinggi dianggap dapat mencapai prestasi akademik yang tinggi yang akan memberikan identitas mereka di masyarakat, mendapatkan peluang karir yang baik, mendapatkan penerimaan dari rekan, orang tua dan guru, mengembangkan kualitas kepemimpinan, dan meningkatkan motivasi hidup mereka. (Bharathi & Sreedevi, 2013).

Konsep diri ialah konsep seseorang tentang siapa dan apa dia itu. Konsep ini seperti bayangan cermin, sebagian besar ditentukan oleh peran dan hubungan ia dengan orang lain, dan apa yang menjadi reaksi orang lain terhadapnya. Konsep diri ideal ialah gambaran seseorang mengenai penampilan dan kepribadian yang didambakan. (Kiling & Kiling , 2015). Berdasarkan pemaparan di atas, konsep diri merupakan pemahaman seseorang tentang dirinya sendiri dan bagaimana seseorang memandang dirinya.

Berzonsky (1981) mendefinisikan konsep diri sebagai sebuah *personal theory* yang melingkupi seluruh prinsip, asumsi, dan konsep yang diyakini dan dipahami oleh individu tentang dirinya sepanjang kehidupan. Konsep diri terdiri dari individu memahami tentang diri sendiri di masa sekarang, individu mengharapkan tentang diri sendiri di masa depan, serta individu menilai diri sendiri dimana hal tersebut akan menentukan tingkat harga diri.

Seperti dikemukakan oleh Burns (1993) bahwa kepercayaan diri yang tinggi dapat membentuk konsep diri yang positif sehingga dapat memotivasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Dengan adanya motivasi untuk menjadi lebih baik, maka individu akan terhindar dari *burnout*. Lawrence dan Vimala (2013) mengatakan bahwa sikap yang sering digunakan bersama dengan

motivasi untuk mencapai keberhasilan adalah konsep diri, atau cara orang berpikir tentang diri sendiri untuk melakukan tugas dengan sukses.

Syed (2014) telah melakukan penelitian dan berhasil membuktikan kejenuhan kerja terjadi akibat dari stres kerja dan beban kerja yang paling umum sehingga menyebabkan menurunnya kinerja seseorang. *Burnout* merupakan respon yang berkepanjangan terhadap stresor yang terus-menerus terjadi di tempat kerja di mana hasilnya merupakan perpaduan antara pekerja dan pekerjaannya (Papalia, 2007).

Aaron (2015) mengatakan semakin tinggi kejenuhan kerja (*burnout*) pada seseorang maka akan semakin memberikan dampak buruk bagi kinerja mereka. Tidak ada dukungan sosial dari orang lain dapat menimbulkan ketegangan dan meningkatkan terjadinya *burnout* pada seseorang (Adnyaswari & Adnyani, 2017). Sarafino (2008) menyatakan bahwa dukungan sosial merujuk pada pemberian kenyamanan pada orang lain, menghargainya atau merawatnya.

Menurut Andarika (dalam Adnyaswari & Adnyani, 2017) mengatakan bahwa dukungan sosial berhubungan langsung dengan *burnout*. *Burnout* yang dialami seseorang akan semakin rendah ketika dukungan sosial yang diterima dari keluarga dan orang terdekat semakin tinggi. Jonathan and Ronald (2006) dan Rosyid dan Farhati (1996) mengatakan bahwa ketiadaan dukungan sosial dari atasan kepada karyawan akan mengakibatkan timbulnya *burnout* pada karyawan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan konsep diri dan dukungan sosial

dengan *burnout* pada asisten mata kuliah praktikum di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta?”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan *burnout* serta dukungan sosial dengan *burnout* pada asisten mata kuliah praktikum di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan wacana baru bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi industri dan organisasi serta psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Memberikan gambaran permasalahan (*burnout*) yang terjadi serta saran untuk mencegah dan mengatasi *burnout* yang sedang dihadapi mahasiswa yang sedang bekerja sebagai asisten mata kuliah praktikum.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak perguruan tinggi, agar memberikan pembinaan atau penanaman sikap kerja keras pada mahasiswa, terutama mahasiswa yang mengalami *burnout* saat menjadi asisten mata kuliah praktikum.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan untuk peneliti selanjutnya yang menekankan pada fokus konsep diri, dukungan sosial dengan *burnout*.